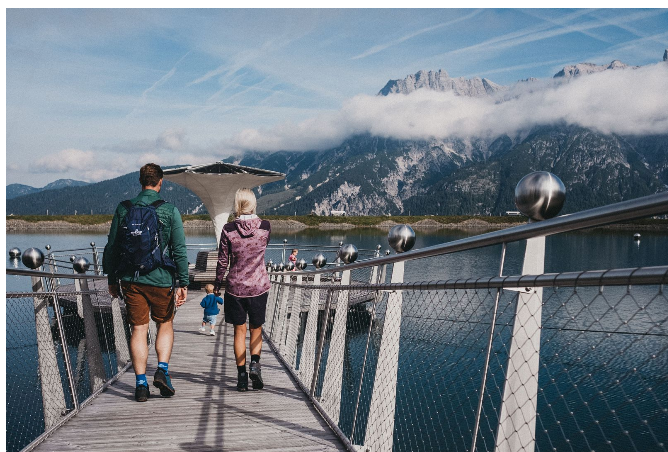
TIME for YOGA

Deine Auszeit im Alltag

Yoga, Wandern & Einfach SEIN

4 Nächte MITEINANDER im Biohotel Rupertus in Leogang, Österreich Mi, 29.9 – So, 3.10.2021



„Mittelstation Asitz“

Miteinander wollen wir uns in den goldenen Oktober yogen & wandern an einem ganz zauberhaften Ort bei den Leoganger Steinbergen im Salzburgerland.
Das Biohotel Rupertus (Bio-Hotel Rupertus: 100 % Bio. 100 % Echt.) wird uns herzlichst aufnehmen und verwöhnen, hier gibt es jede Menge Wohliges zum Einfach SEIN, den „ErholPol“ mit Sauna, Garten, Pool und Massageangebot und drum herum LUFT und Berge soweit das Auge reicht, die nächste Bergbahn (Asitz) ist zu Fuß in 5 Minuten zu erreichen.

Wir werden 2x am Tag zusammen praktizieren: Yoga in all seinen wunderbaren Spielarten, Meditieren, Atmen, Wandern, E-Biken, Tiefenentspannung - uns einfach ausprobieren, du kannst natürlich immer frei entscheiden, ob der Berg oder das Bett dich etwas länger und lauter ruft als die Matte ☺





VISIT…

LANZAROTE
Caliente.com



Ablauf (beispielhaft)
Mittwoch, 29.09.21
17:00: Miteinander Ankommen und danach gemeinsames Dinner

Donnerstag – Samstag
8:00 – 9:30 Yoga & Meditation, danach ausgedehntes Frühstück
Freie Zeit, gemeinsames Wandern, Massagen, Wellness, Waldbaden, E-Bike-Tour, Atmen und was immer dir/uns in den Sinn kommt
17:30 – 18:30 Restoratives, weiches Yoga (Faszien, Tiefenentspannung, Stretch, Relax)
Feinstes biologisches Abendessen

An jeweils einem der Tage
7:30 – 8:30 morgendliche Gehmeditation (Edernbauernrunde), danach dann 8:45 – 9:15 Yoga Quickie für die Längerschläfer

Gemeinsame Wanderung nach dem Frühstück und Yoga Nidra nach dem Abendessen

Wenn von allen gewünscht: gemeinsame E-Bike Tour auf die Asitz-Mittelstation mit Mega-Jause in der Stöckl-Alm !

Sonntag, 3.10.2021
8:00 – 9:30 Abschlussyoga und gemeinsames Frühstück

Ich freue mich auf unsere gemeinsame Zeit in den Bergen
In Liebe, Jutta



Kosten – YOGA
Yogapaket 175 Euro
wenn wir insgesamt 10 TN zusammen bekommen nur 135 Euro, ladet eine Freundin mit ein
Anzahlung 135 Euro bei Buchung unter: jutta-beier@gmx.de
www.timeforyoga.de

Bei C-bedingtem Ausfall, gibt es natürlich alles zurück

Kosten – HOTEL
Die Hotelbuchung erfolgt direkt über das Hotel Rupertus
Tel: +43 6583 8466 oder info@rupertus.at mit dem Hinweis Yoga mit Jutta (29.9-3.10)

Preisbeispiel hier einmal das
Biozimmer Berggeflüster für 4 Nächte inkl. 3/4 Bio-Verwöhnpension
Einzelbelegung €632,00
Doppelbelegung €532,00 pro Person
Bitte selbst über Stornobedingungen informieren

Hotel / Inklusivleistungen:
4 Nächte mit 3/4 Bio-Verwöhnpension
Welcome Drink an der neuen GreenBAR
Nachmittag: Vitalsnack & hausgemachte Kuchen
Tägliche Entspannung in der Bio-Garten Wellness Landschaft mit verschiedenen Saunen und Schwimmteich
Badetasche mit Bademantel und Slipper
Löwen-Alpin-Card mit täglicher Bergbahn-Nutzung
Mehr zum Hotel unter www.rupertus.at

BIO-Verwöhnpension

100% kontrollierte Bioqualität in allen Bereichen.
Eigene und lokale Produkte
07:30 Uhr bis 10:30 Uhr - genussvolles Bio-Frühstück
14:00 Uhr bis 17:00 Uhr – Vitalsnack mit Suppe, Salat-Bowl und hausgemachten Kuchen
18:15 Uhr bis 21:00 Uhr - 5-Gang Wahl Menüs.
Zwei Küchensäulen: Alpine BIO Küche & vegane Pflanzenkraft
Ausgezeichnet 2020 mit 2 Hauben Gault Millau Österreich

Aktiv SEIN und Wellness

Wunderschöne Wanderungen und Wanderrucksack auf jedem Zimmer
Sportraum mit Aufbewahrungs-Spind für jedes Zimmer
Hoteleigener Bike-Shop mit Verleih von (E)-Mountainbike. (geg. Gebühr)

Entspannen in unserem Wellnessbereich ErholPOL mit Schwimmteich, Hotelgarten, Wellness auf zwei Ebenen mit Vitalbar, Aufguss-Sauna, Infrarot-Kabine, Kräuter-Dampfbad, Gartensauna, Ruheräume mit Garten- See- oder Bergblick

Badetasche mit Slippern und Kuschel-Bademantel auf jedem Zimmer